COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su máquina para correr. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO DE LA MAQUINA (PETL3013.7)
- el NOMBRE DE LA MAQUINA (máquina para correr PROFORM® 360 P)
- el NÚMERO DE SERIE DE LA MAQUINA (ver la portada de este manual)
- el NÚMERO de la(s) pieza(s) y La DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de este manual)

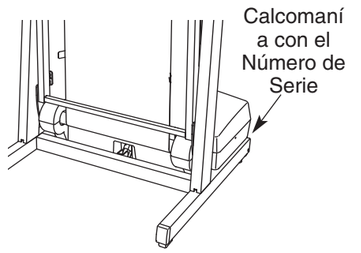
Nº de Parte 229707 R0505A

Impreso en Canadá © 2005 ICON IP, Inc.

PRO-FORM® 360 P PulseMonitor

Clase H Producto de Fitness

Núm. de Modelo PETL3013.7
Núm. de Serie _____



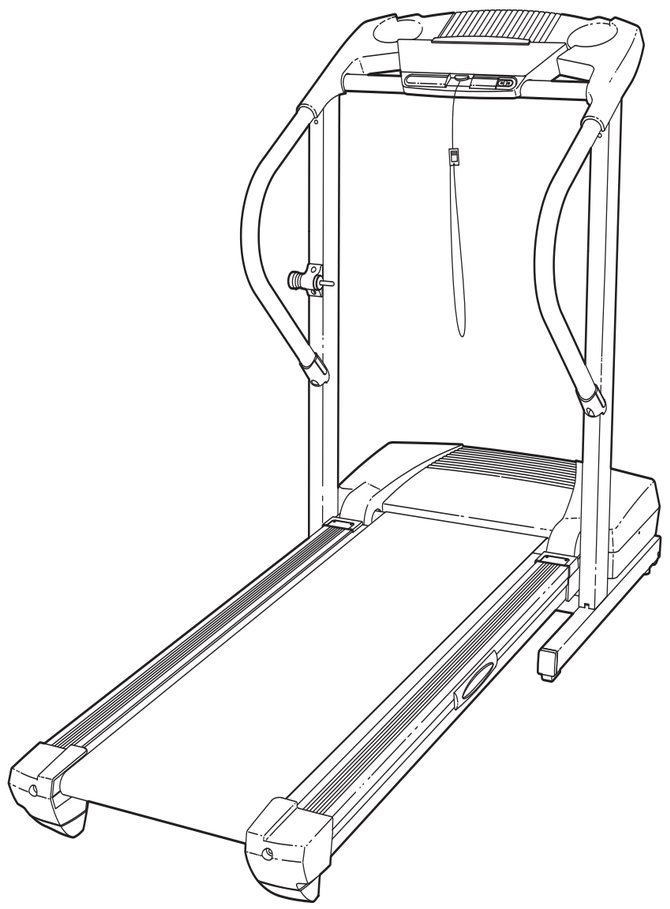
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

PRO-FORM 360 P PulseMonitor

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 5
MONTAJE 6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 9
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER 13
PROBLEMAS 15
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 17
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

Nota: Una LISTA DE PIEZAS y un DIBUJO DE LAS PIEZAS se incluyen en el centro de este manual.

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.

NOTAS

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. Extensiones Tocando las Puntas de los Pies

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. Extensión de Tendón de las Corvas

Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. Extensiones de Tendón de Aquiles y Pantorrillas

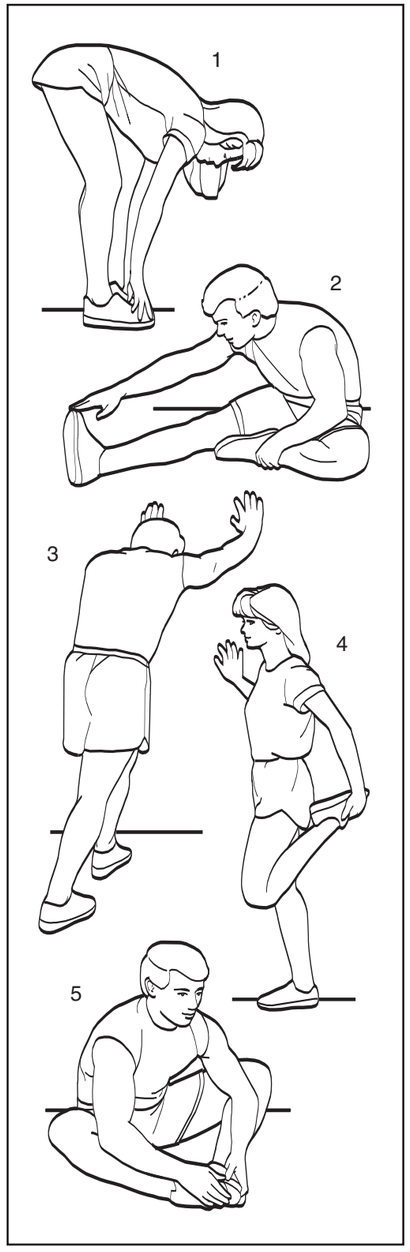
Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. Extensiones de los Cuadricéps

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de los Muslos Internos de la Cadera

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la máquina para correr.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**

2. **Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.**

3. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

4. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,5 m de espacio libre en la parte trasera y 0,5 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

5. **No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la máquina para correr en todo momento.**

7. **La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 113 kg o menos.**

8. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**

9. **Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***

10. **No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MAQUINA PARA CORRER en la página 13.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la máquina para correr.**

11. **Cuando conecte el polo de tierra (vea la página 9), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**

12. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**

13. **No cambie la inclinación de la máquina para correr colocando objetos debajo de la máquina para correr.**

14. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**

15. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 5 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**

16. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.**

17. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

18. **Los sensores de pulsos no están dispositivos médicos. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. Los sensores de pulsos están diseñados únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**

19. **Nunca descuide la máquina para correr mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar cuando la máquina para correr no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el interruptor de prender/apagar.)**

20. **Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.**

21. **Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.**

22. **Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura.**

23. **PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina de correr, y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deban llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

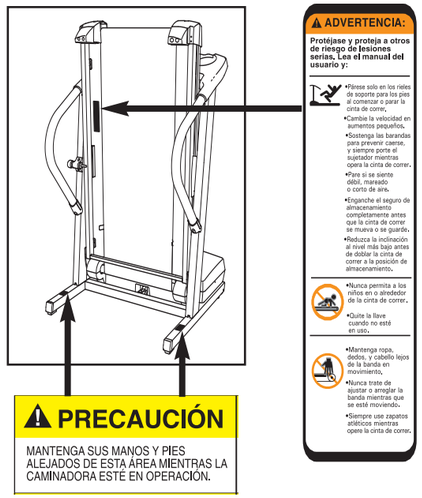
24. **Esta máquina para correr está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Refiérase al dibujo de la derecha. Localice las calcomanías de advertencia indicadas, en la máquina para correr. Nota que el texto en las calcomanías de advertencia están en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubran la que están en inglés.

Si no se incluye la calcomanía de advertencia, o no es leíble, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo para solicitar una reposición sin costo (vea la portada de este manual). Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.


⚠ ADVERTENCIA:
Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias, Lea el manual del usuario y:
•Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
•Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
•Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
•Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
•Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
•Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.
•Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
•Quite la llave cuando no esté en uso.
•Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
•Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
•Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.
⚠ PRECAUCIÓN
MANTENGA SUS MANOS Y PIES ALEJADOS DE ESTA AREA MIENTRAS LA CAMINADORA ESTÉ EN OPERACIÓN.

GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

Los sensores de pulsos no están dispositivos médicos. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención de los sensores son solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

♥	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad en la parte inferior del gráfico (las edades están redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números arriba de su edad. Los tres números son su "zona de entrenamiento." El número más bajo es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio de quemar grasa; el número de en medio es el ritmo cardíaco recomendado para el ejercicio de quemar grasa a un nivel máximo; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para un ejercicio aeróbico.

Para medir su ritmo cardíaco mientras hace sus ejercicios, use el sensor de pulso en la consola.

Quemar Grasa

Para quemar grasa efectivamente, debe hacer ejercicio relativamente a baja intensidad por un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa normalmente los *calorías carbohidratos* para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio empieza a usar las *calorías de grasa* almacenadas para obtener energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste su paso hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número mas bajo de su zona de entrenamiento mientras que usted lleva a cabo sus ejercicios.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser "aeróbico." El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su máquina para correr hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

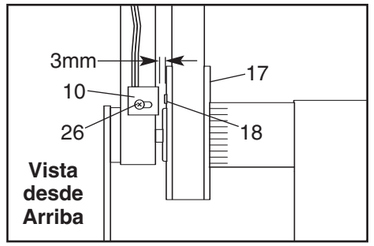
Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.) Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

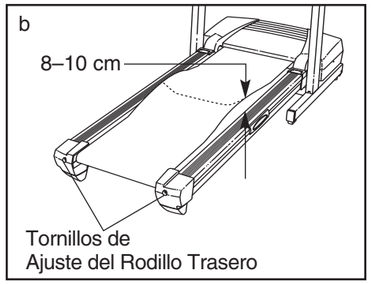
Localice el Interruptor de Lengüeta (10) y el Imán (18) en el lado izquierdo de la Polea (17). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (26) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura correcta.



PROBLEMA: La banda disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

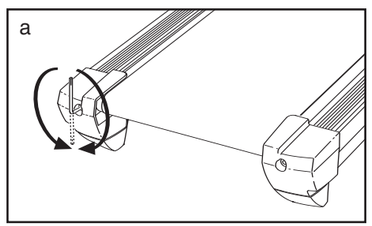
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 8 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



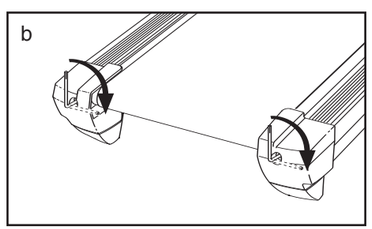
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA : La banda está descentrada o se resbala cuando se esté caminando en ella

SOLUCIÓN : a. Si la banda para caminar está fuera de centro, primero quite la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda,** use la llave "L" para dar vuelta al tornillo del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj 1/2 vuelta; **si la banda para caminar se ha movido al lado derecho,** de vuelta al tornillo en dirección opuesto a las agujas del reloj 1/2" vuelta. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 8 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente

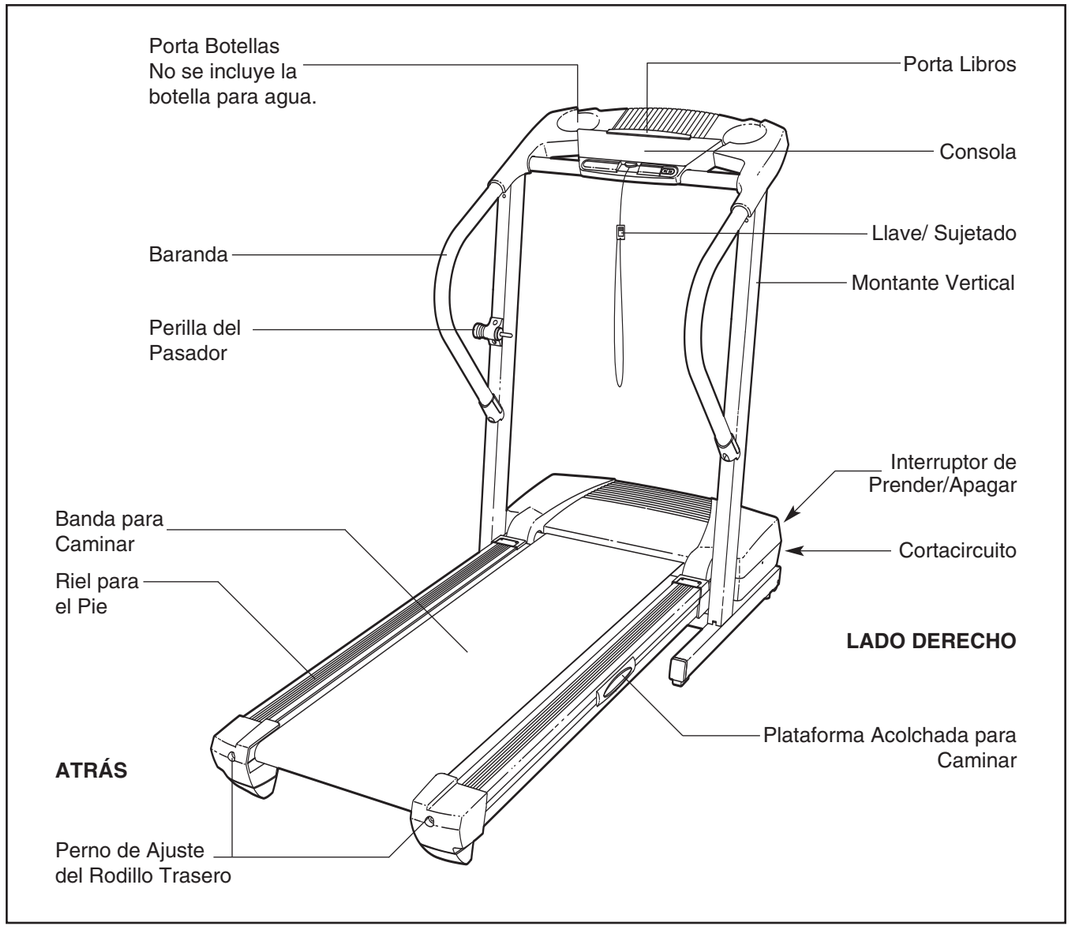


ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr PROFORM® 360 P revolucionaria. La máquina para correr 360 P ofrece una variedad impresionante de características para hacer sus entrenamientos en casa más placenteros y efectivos. Y cuando no esté haciendo ejercicio, la máquina para correr se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la máquina para correr. El número del modelo de la máquina para correr es PETL3013.7. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la máquina para correr (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque todas las piezas de la máquina para correr en una área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se halla completado. Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la máquina para correr está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la máquina para correr. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

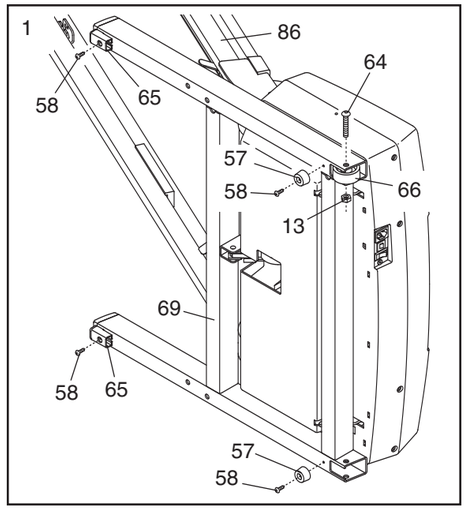
El montaje requiere la llave hexagonal incluida , su propio destornillador estrella , un corta-cables pinzas de punta aguda y un martillo de goma .

Para ayudarle a identificar las piezas, refiérase a la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en medio de este manual. Nota: Las partes del montaje y otras partes pequeñas se han empaquetado en bolsas separadas. No abra las bolsas de partes hasta que se le indique hacerlo.

1. **Asegúrese que el cable eléctrico no esté conectado.**

   Con la ayuda de una segunda persona, cuidadosamente vuelque la máquina de correr sobre su lado izquierdo como se muestra aquí. Doble el Marco (86) parcialmente para que la máquina para correr sea más estable. **No doble la máquina para correr completamente hasta que esté completamente ensamblada.**

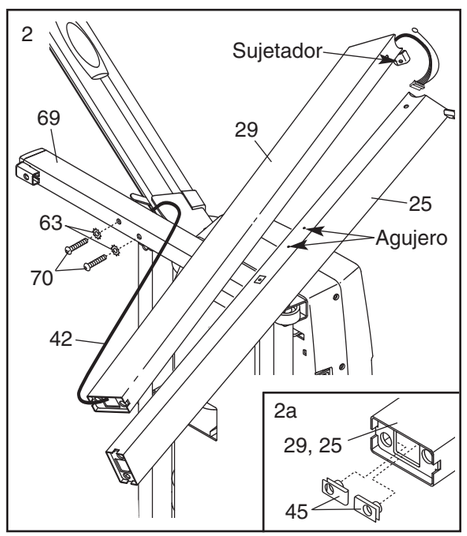
   Abra la bolsa de partes A. Conecte las dos Almohadillas de la Base (57) y dos Tapas de Extremo de la Base (65) a la parte inferior de la Base (69) con cuatro Tornillos Tek de 1” (58). Nota: Hacia adelante suavemente golpear los Tapas de Extremo de la Base con un martillo de goma mientras que usted inserta los Tapas de Extremo de la Base. Conecte una Rueda (66) a la Base con un Perno de la Rueda (64) y una Tuerca (13).



2. Identifique los Montantes Verticales Derecho e Izquierdo (29, 25); el Montante Vertical Izquierdo tiene dos orificios pequeños en el lugar que se muestra. Asegúrese que hayan dos Tuercas-U (45) en el extremo inferior de cada Montante Vertical (vea el dibujo 2a).

   Sostenga el Montante Vertical Derecho (29) cerca de la Base (69), y **oriente el Montante Vertical Derecho de tal manera que el sujetador indicado esté en la posición que se muestra.** Enderece el Cableado (42), y métalo dentro del extremo inferior del Montante Vertical Derecho y afuera del extremo superior. **Asegúrese que ningún cable esté pellizcado.** Con la mano apriete dos Pernos de 3” (70) con Arandelas Estrella (63) dentro de la parte inferior de la Base y el extremo inferior del Montante Vertical Derecho.

   Con la ayuda de otra persona, ladee la máquina para correr en su otro costado. Conecte el Montante Vertical Izquierdo (25) como se describe arriba. (Nota: no hay un cableado en el lado izquierdo.) Conecte la otra Rueda (que no se muestra) a la Base (69) como se describe en el paso 1.



PROBLEMAS

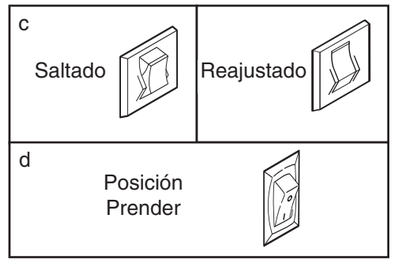
La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Encuentre la síntoma que apliqué, y siga los pasos que se dan. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

PROBLEMA: Su máquina para correr no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado. (Vea la página 10.) Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente. Importante: La máquina de correr no es compatible con toma corrientes equipados con GFCI.

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



d. Pruebe el interruptor de prender/apagar que se localiza en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. El interruptor debe estar en la posición de prender.

PROBLEMA: El aparato se apaga mientras esta en uso

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el cortacircuito que se puede encontrar en el marco cerca del cable eléctrico (vea el dibujo arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Desconecte el cable eléctrico, espere por cinco minutos y entonces vuelva a conectar el cable eléctrico.

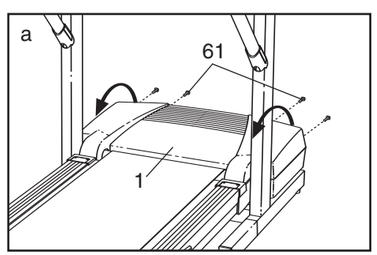
c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

d. Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de prender.

e. Si la máquina para correr todavía no anda, por favor comuníquese con el establecimiento donde compró su máquina para correr.

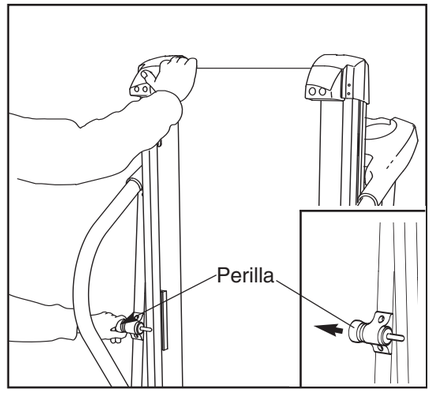
PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN: a. Quite la llave de la consola y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Quite los cuatro tornillos de 3/4” (61) indicados de la Cubierta (1). Cuidadosamente rote y levante la Cubierta.

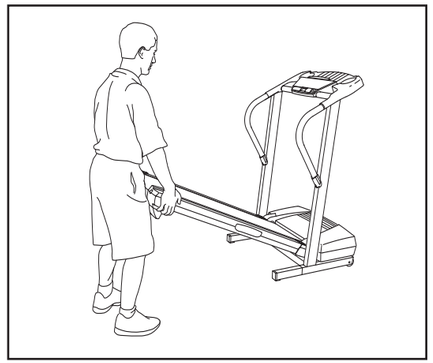


COMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Usando su mano izquierda, tire la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Gire la máquina para correr hacia abajo hasta que el marco haya pasado la clavija del pasador. Lentamente libere la perilla del pasador.

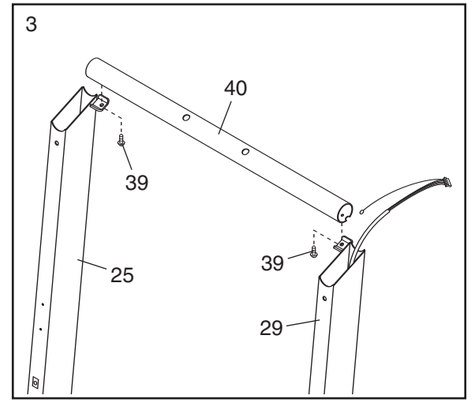


2. Sostenga la máquina para correr firmemente con las dos manos, y baje la máquina para correr al piso. **No deje caer el marco de la máquina para correr en el suelo. Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**



3. Con la ayuda de otra persona, levante los Montantes Verticales (25, 29) a la posición vertical.

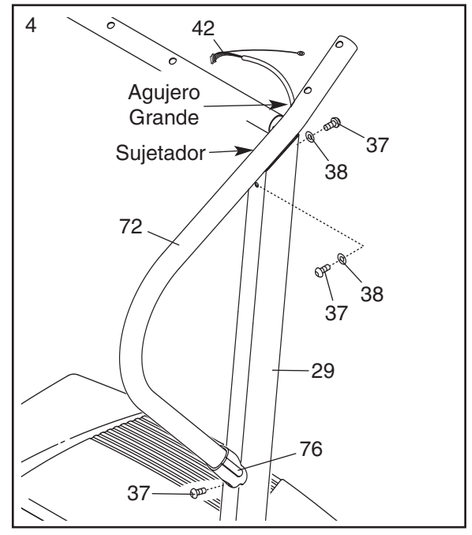
   Abra la bolsa de partes B. Coloque la Barra Cruzada (40) en los sujetadores en los Montantes Verticales (25, 29). Conecte la Barra Cruzada con los dos Tornillos de Barra Cruzada (39). **No apriete los Tornillos de Barra Cruzada todavía.**



4. Identifique la Baranda Derecha (72), que tiene un agujero grande en el costado izquierdo. Meta el Cableado (42) arriba dentro del sujetador en la Baranda Derecha y afuera del orificio grande en el lado izquierdo. (Nota: Puede ser útil usar alicates de punta fina para tirar el Cableado Eléctrico desde el agujero). Presione una Tapa de la Baranda (76) en el extremo inferior de la Baranda Derecha como se muestra aquí. Quite las ataduras de nylon del sujetador.

   Inserte el sujetador en la Baranda Derecha (72) dentro de la parte superior del Montante Vertical (29) de tal manera que la Tapa de la Baranda (76) esté reposando contra el Montante Vertical como se muestra. Una la Baranda Derecha y la Tapa de la Baranda con **tres** Pernos de 1" (37) y **dos** Arandelas (38) como se muestra aquí. **No apriete los Pernos todavía.**

.

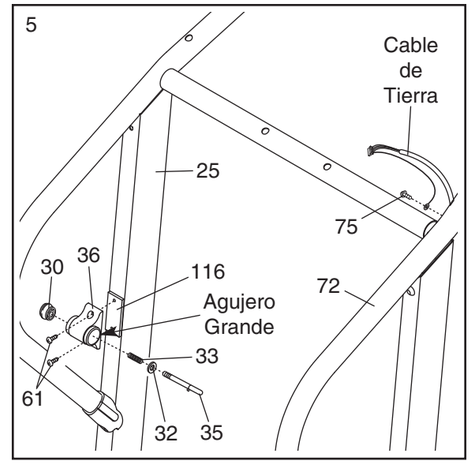


5. **Abra la bolsa de partes C.** Una el extremo del cable de tierra al agujero pequeño en el costado de la Baranda Derecha (72) con un Tornillo de Tierra Plateado (75).

   Conecte el Pasador de Almacenamiento (36) con el Espaciador del Pasador (116), al Montante Vertical Izquierdo (25) con dos Tornillos de 3/4" (61).

   Saque la Perilla del Pasador (30) de la Clavija del Pasador (35). Asegúrese que la Collar de la Clavija del Pasador (33) y el Resorte (32) estén sobre la Clavija del Pasador. Inserte la Clavija del Pasador en el Bastidor del Pasador (36), y apriete la Perilla del Pasador sobre la Clavija del Pasador.

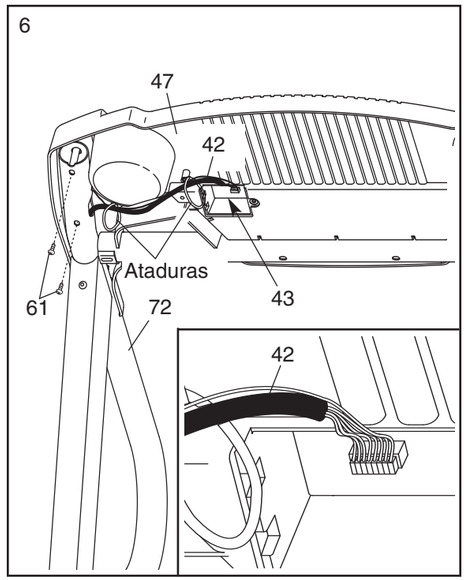
   Conecte la Baranda izquierda (que no se muestra) de la misma manera que en el paso 4.



6. Ubique la Base de la Consola (47) sobre la Baranda Derecha (72) y la Baranda Izquierda (no se muestra). Conecte la Base de la Consola con cuatro Tornillos de 3/4" (61) (aquí sólo se muestran dos Tornillos). **No sobre apriete los tornillos.**

   Inserte el Cableado Eléctrico (42) a través de las dos ataduras plásticas que se indican sobre la Base de la Consola (47). Luego, **toque la Baranda Derecha (72) para descargar la corriente estática.** Vea el dibujo 6c. Encuentre el conectador al final del Cableado Eléctrico (42). Inserte el conectador en el enchufe rojo bajo la Consola (43). **El conectador debe deslizarse fácilmente en el enchufe y abrocharse con seguridad.** Si es que el conectador no se desliza fácilmente, ni se abrocha firmemente, gírelo e insértelo nuevamente.

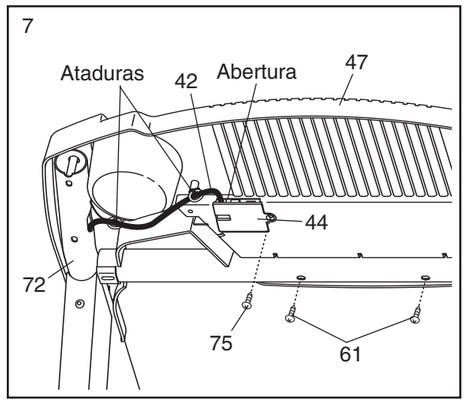
   Asegúrese que el conectador y los cables se véan como se muestra en el dibujo. **SI EL CONECTADORE NO ESTA CONECTADO APROPIADAMENTE, LA CONSOLA SE PUEDE DAÑAR CUANDO SE ENCIENDA LA CORRIENTE.**



7. Inserte lo que quede del Cableado Eléctrico (42) en el agujero grande al costado de la Baranda Derecha (72). **Estreche firmemente la ataduras plásticas en la parte inferior de la Base de la Consola (47) para prevenir que el Cableado Eléctrico se resbale de su lugar**. Después corte lo que sobre de las ataduras.

   Guíe el Cableado (42) por la abertura indicada en la Base de la Consola (47). Conecte la Cubierta del Cable (44) a la Base de la Consola con un Tornillo de Tierra Plateado (75).

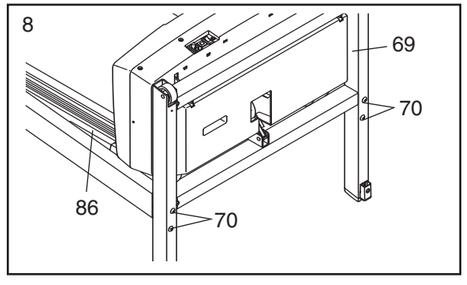
   Apriete dos Tornillos de 3/4” (61) dentro de la Base de la Consola (47).



8. Baje las Barandas (no se muestran) hasta que estén tocando el suelo. **Asegúrese que el Marco (86) esté centrado entre las Barandas. Firmemente apriete los dos Pernos de 3” (70) inferiores. Luego apriete firmemente los dos Pernos de 3” superiores.**

   Firmemente apriete todos los pernos y tornillos usados en los pasos de montaje 3, 4, y 6.

   Levante las Barandas de regreso a la posición vertical.

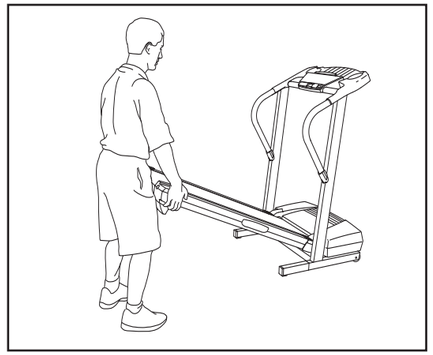


9. **Asegúrese que todas las partes estén apretadas fuertemente antes de usar la máquina para correr.** Nota: materiales de quincallería adicional pueden haber sido incluidos. Guarde las llaves "L" que tiene en un lugar seguro. La llave "L" grande se usa para ajustar la banda para caminar (véa la página 16). Para proteger el piso o alfombra, ponga un tapiz bajo la máquina para correr.

COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

COMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA ALMACENAMIENTO

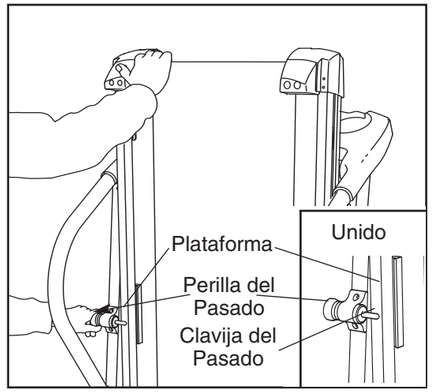
Antes de plegar la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la máquina para correr puede ser permanentemente dañada. A continuación, desconecte el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la máquina para correr.



1. Sostenga la máquina para correr con las manos por los sitios que se muestran a la derecha. **PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.** Levante la máquina para correr hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra a la derecha y sostenga la máquina para correr firmemente. Usando su mano izquierda, tire la perilla del pasador hacia la izquierda y sosténgala. Levante la máquina para correr hasta que el marco pase la clavija del pasador. Lentamente libere la perilla del pasador. **Asegúrese que el marco quede sostenido en forma segura por la clavija del pasador.**

   Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.



COMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, convierta la máquina para correr a posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el marco quede sostenido en forma segura por la clavija del pasador.**

1. Sostenga los extremos superiores de las barandas. Coloque un pie sobre la base como se muestra.

2. Incline la máquina para correr hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la máquina para correr al lugar deseado. **Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la máquina para correr. No trate de mover la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie en la base, y cuidadosamente baje la máquina para correr hasta que esté en la posición de almacenamiento.

6 Cuando termine de ejercitar, saque la llave.

Parese sobre los rieles para los pies, presione el botón para Parar y asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté de la posición más bajo. **La inclinación tiene que estar en el ajuste mínimo cuando la máquina para correr se suba a la posición de almacenamiento o la máquina** Saque la llave de la Consola. Mantenga la llave en un lugar seguro.

Cuando usted ha terminado de usar la máquina para correr, mueva el interruptor de prender/apagar cerca del cable eléctrico a la posición de apagar.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

BANDA PARA CAMINAR "PERFORMANT LUBE"™

Su máquina de correr tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio o otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

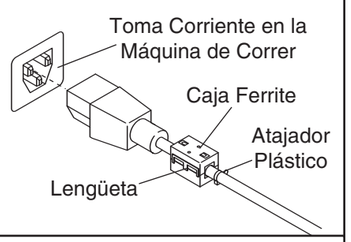
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.
Importante: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.

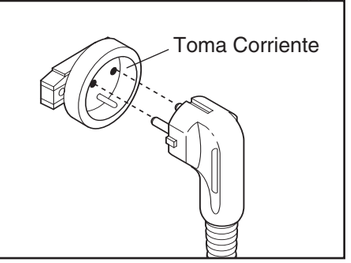
Refiérase al dibujo 1, y enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la máquina de correr. Si se inclusa una caja ferrite, levante la lengüeta en la caja y enganche la caja ferrite alrededor del cable eléctrico. Sujete por favor el atajador plástico incluido atrás de la caja ferrite y corte el plástico que exceso. La atadura plástica prevendrá que la caja de ferrita se deslice a lo largo del cable eléctrico.

Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. **Importante: La máquina de correr no es compatible con toma corrientes equipados con un interruptor de circuito con prueba de tierra.**

1

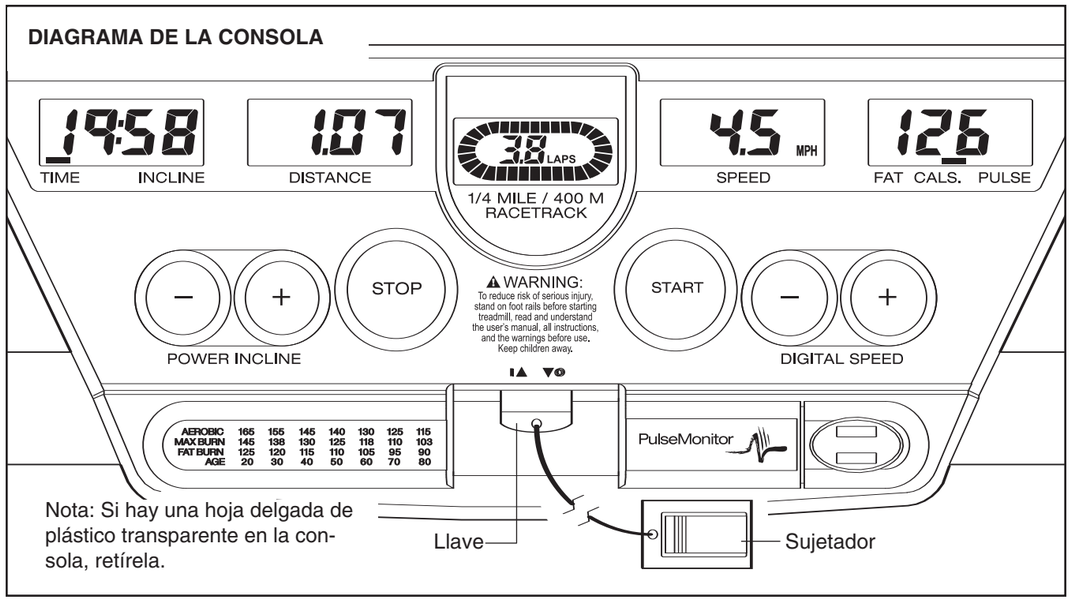


2



⚠PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original—si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



Nota: Si hay una hoja delgada de plástico transparente en la consola, retírela.

⚠PRECAUCIÓN: Antes de manejar la consola, lea las siguientes precauciones.

- **No se pare sobre la banda para caminar cuando esté encendiendo la máquina para correr.**
- **Use siempre el sujetador (vea el dibujo arriba) mientras esté operando la máquina para correr.**
- **Ajuste la velocidad gradualmente para evitar brincos repentinos de velocidad.**
- **Para reducir la posibilidad de recibir alguna descarga eléctrica, mantenga la consola seca. Evite derramar líquido en la consola y use solamente una botella de agua con tapón en el porta-botellas.**

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

Antes de operar la consola, asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado en forma correcta (vea la página 9).

Además, asegúrese que el interruptor de aprender/apagar, que se encuentra en frente de la máquina para correr cerca del cable eléctrico, esté en la posición para prender.

Párese en los rieles de soporte para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea el dibujo arriba), y deslícelo a la cintura de su ropa. A continuación, inserte la llave en la consola. Después de un momento, las pantallas se iluminarán. **Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás hasta que la llave se salga de la consola. Si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.**

Siga los pasos abajo para operar la consola.

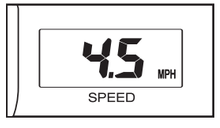
1 Inserte la llave en el interruptor de corriente.

Unos segundos después de que se introduzca la llave, las pantallas se iluminarán.

2 Presione el botón de Comenzar [START] o el botón de Velocidad + [DIGITAL SPEED] para comenzar el programa.

Por un momento después que el botón se hay presionado, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y comience a caminar.

Mientras que usted hace ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee presionando los botones de Velocidad. Cada vez que el botón se presione, el ajuste de velocidad cambiará por 0,1 mph; si un botón se mantiene presionado, el ajuste de velocidad cambiará en aumentos de 0,5 mph.



Para parar la banda para caminar, presione el botón de Parar [STOP]. La pantalla de Tiempo/Inclinación [TIME/INCLINE] comenzará a prenderse y apagarse intermitentemente con constancia. Para volver a comenzar la banda, presione el botón de Comenzar o el botón de Velocidad +.

Nota: Durante los primeros pocos minutos que usted use la máquina para correr, inspeccione la alineación de la banda para caminar, y alinéela si es necesario (vea la página 16).

3 Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.

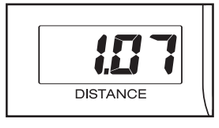
Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones de Inclinación hasta que el nivel de inclinación se haya alcanzado.

4 Siga su progreso con la pista y las pantallas.

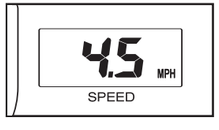
La Pista—La pista [RACETRACK] en el medio de la consola representa una distancia de 400 metros. Cuando Usted haga ejercicios la pista se irá iluminando en secuencia hasta que la pista completa esté iluminada. Después la pista se apagará y los indicadores nuevamente comenzarán a iluminarse. El total de vueltas a la pista que Usted haya completado aparecerá en el centro de la pista.

La Pantalla de Tiempo/Inclinación—Esta pantalla muestra el tiempo [TIME] transcurrido y el nivel de inclinación [INCLINE] de la máquina para correr. La pantalla cambiará de un número a otro cada algunos segundos, como se muestra en los indicadores. Cuando presione el botón para Detener, el tiempo transcurrido destellará en la pantalla.

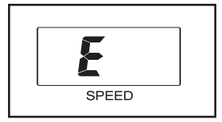
La Pantalla de Distancia—Esta pantalla muestra la distancia [DISTANCE] que Usted ha caminado o corrido.



La Pantalla de Velocidad—Esta pantalla muestra la velocidad [SPEED] de la banda para caminar.

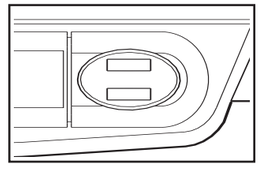


Nota: La consola puede mostrar la velocidad e distancia en millas o kilómetros. Las letras “MPH” o “KPH” aparecerán en la pantalla de Velocidad para mostrar cual unidad de medida se ha seleccionado. Para cambiar el sistema de medida, mantega apretado el Botón de Parar, inserte la llave en la consola, y continúe apretando el Botón de Parar por un momento. Una “E” (para Inglesas) o una “M” (para kilómetros) aparecerá en la pantalla de Calorías Grasa/Calorías/Pulso. Presione el botón de Velocidad + para cambiar la unidad de medida. Cuando haya seleccionado el sistema de medidas que se desea, saque la llave y vuelva a insertarla. **Nota: Para simplicidad, todas las instrucciones en este manual se refieren a millas.**



Pantalla de Calorías Grasa/Calorías/Pulso—Esta pantalla muestra el número aproximado de *calorías grasa* [FAT] y *calorías* [CALS.] que usted ha quemado (vea QUEMAR GRASA en la página 17). La pantalla cambiará de un número a otro cada algunos segundos, como se muestra en los indicadores. La pantalla también mostrará el ritmo del corazón [PULSE] cuando Usted use el sensor de pulso (vea el paso 5).

5 Mida su ritmo cardiaco si lo desea.



Para medir su ritmo cardiaco, parese en los rieles para los pies y ponga su dedo pulgar en el sensor de pulso. **No presione demasiado fuerte para que la circulación de la sangre en su pulgar no séa restringida y así su pulso no séa detectado.** Después de unos segundos, el indicador en forma de corazón el la pantalla de Calorías Grasas/Calorías/Pulso comenzará a destellar, uno o dos guiones (– –) aparecerán, y luego su ritmo cardiaco se mostrará. Mantenga el pulgar en el sensor de pulso por 15 segundos para tener una lectura más precisa.

Si es que el ritmo cardiaco aparece ser demasiado alto o bajo, o si es que no se muestra, levante el pulgar del sensor de pulso por algunos segundos. Luego, ponga el pulgar en el sensor como se describió anteriormente. Recuerde de pararse sin movimiento mientras que mide su ritmo cardiaco.

LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo PETL3013.7

R0505A

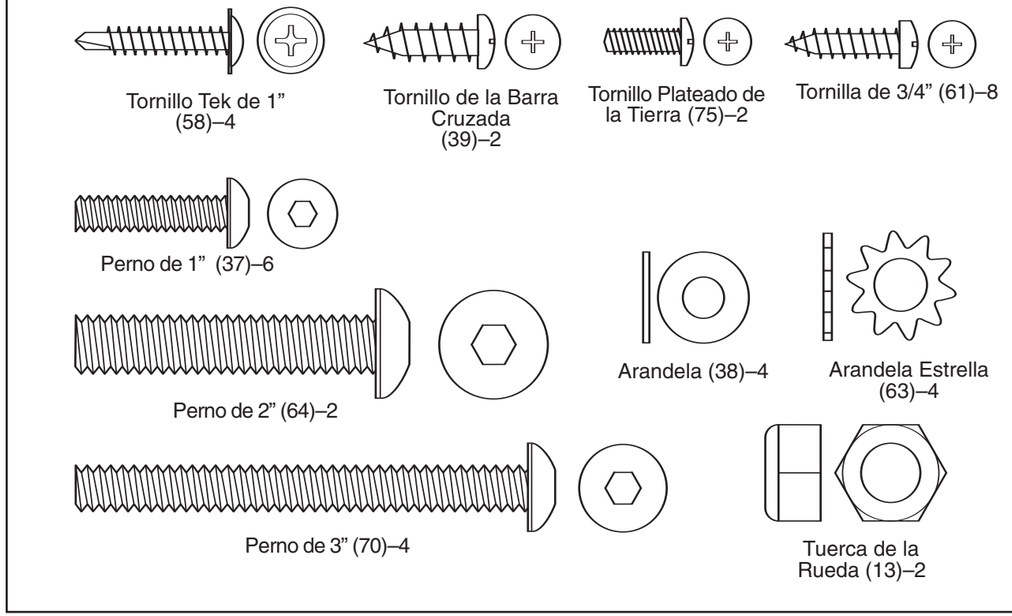
Nº.	Ctd.	Descripción
1	1	Cubierta
2	4	Tornillo de la Tapa del Riel
3	1	Correa del Motor
4	1	Perno de Tensión del Motor
5	1	Alambre de Filtro
6	1	Arandela Estrella del Motor
7	1	Alambre del Interruptor del Foto
8	1	Interruptor del Foto
9	1	Montaje del Motor
10	1	Interruptor de Lengüeta
11	1	Calcomanía de Advertencia del Pasador
12	2	Espaciador del Marco
13	7	Tuerca de la Rueda
14	2	Perno de Pivote del Marco
15	4	Tornillo de la Plataforma para Caminar
16	1	Riel para los Pies Izquierda
17	1	Rodillo Delantero/Polea
18	1	Imán
19	1	Perno de Pivote del Motor
20	2	Perno de Sujetador del Motor
21	1	Tapa de Extremo del Riel para los Pies Derecha
22	4	Gancho da la Charola Ventral del Motor
23	1	Perno de Ajuste del Rodillo Delantero
24	1	Filtro
25	1	Montante Vertical Izquierda
26	8	Tornillo de lo Electrónico
27	2	Tornillo del Transformador
28	1	Tuerca de Tensión del Motor
29	1	Montante Vertical Derecha
30	1	Perilla de Seguridad
31*	1	Montaje del Perilla de Seguridad
32	1	Resorte
33	1	Collar del Pasador de Seguridad
34	1	Gancho de Clavija del Pasador
35	1	Pasador de Seguridad
36	1	Pasador de Almacenamiento
37	6	Perno de 1”
38	7	Arandela
39	2	Tornillo de la Barra Cruzada
40	1	Barra Cruzada
41	2	Cubierta del Riel para los Pies
42	1	Cableado Eléctrico
43	1	Consola
44	1	Cubierta del Alambre
45	4	Tuerca en U
46	1	Porta Libros
47	1	Base de la Consola
48	1	Cable de Tierra de Marco de Levante
49	2	Tornillo de la Consola
50	1	Llave/Sujetador
51	1	Motor de Inclinación
52	1	Sujetador Atajador de Inclinación
53	1	Perno del Motor de Inclinación Superior
54	2	Perno del Marco de Levante
55	2	Tuerca del Marco de Levante
56	1	Cable del Control del Motor
57	2	Almohadilla de la Base
58	4	Tornillo Tek de 1”
59	1	Controlador
60	1	Marco de Levante
61	18	Tornilla de 3/4”
62	2	Calcomanía de Advertencia
63	4	Arandela Estrella
64	2	Perno de 2”
65	2	Tapa de la Base
66	2	Rueda
67	1	Manga del Motor
68	4	8” Atadura de Cables
69	1	Base
70	4	Perno de 3”
71	1	Baranda Izquierda
72	1	Baranda Derecha
73	4	Tuerca Jaula
74	1	Tapa de Extremo del Riel para el Pie Izquierdo
75	2	Tornillo Plateado de la Tierra
76	2	Tapa de la Baranda
77	1	Perno del Motor de Inclinación Inferior
78	1	Cortacircuito
79	2	Perno Pequeño
80	1	Receptáculo
81	1	Charola Ventral
82	2	Guía de la Banda
83	4	Tornillo de la Guía de la Banda
84	4	Ajustador Plástico
85	2	Amortiguación del Aislador
86	1	Marco
87	2	Tuerca Pequeña
88	2	Forro de Cojinete de Plástico
89	1	Abrazadera de la Atadura de Cable
90	1	Cable de Tierra
91	1	Almohadilla de la Tapa de Extremo Trasera (Derecha)
92	2	Tornillo Ajustable del Rodillo Trasero
93	1	Tapa de Extremo Trasera (Derecha)
94	1	Llave “L”
95	1	Tapa de Extremo Trasera (Izquierda)
96	1	Banda para Caminar
97	1	Plataforma para Caminar
98	1	Riel para los Pies Derecha
99	1	Almohadilla de la Tapa de Extremo Trasera (Izquierda)
100	1	Rodillo Trasero
101	2	Atadura de Nylon
102	13	Tornillo de la Tapa de Extremo Trasera
103	1	Sujetador del Motor
104	1	Ventilador del Motor
105	1	Adaptador
106	1	Sujetador de lo Electrónico
107	1	Transformador
108	1	Calcomanía de Advertencia de Estática
109	1	Alambre de Filtro
110	1	Interruptor de Prender/Apagar
111	2	Inserción del Montante Vertical
112	1	Cables Eléctricos
113	1	Disco Óptico
114	2	Arandela Estrella Pequeña
115	2	Arandela de Nylon
116	1	Espaciador del Pasador
#	1	Alambre Azul de 10”, M/F
#	1	Alambre Azul de 8”, 2F
#	1	Alambre Azul de 6”, M/F
#	1	Alambre Azul de 4”, 2F
#	1	Alambre Negro de 10”, M/F
#	1	Alambre Negro de 4”, 2F
#	1	Alambre Blanco de 10”, 2F
#	1	Alambre Blanco de 8”, 2F
#	1	Alambre Verde de 10”, Anillo/F
#	1	Alambre Verde de 8”, Anillo/F
#	1	Alambre Rojo de 12”, M/F
#	1	Manual del Usuario

* Incluye todas las piezas que se muestran en la caja.

Estas piezas no están ilustradas.

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Quite esta tabla y úsela para identificar las piezas durante el montaje. Guarde esta tabla y el DIBUJO DE LAS PIEZAS/LISTA DE LAS PIEZAS para futuras referencias.


Tornillo Tek de 1” (58)–4
Tornillo de la Barra Cruzada (39)–2
Tornillo Plateado de la Tierra (75)–2
Tornilla de 3/4” (61)–8
Perno de 1” (37)–6
Perno de 2” (64)–2
Arandela (38)–4
Arandela Estrella (63)–4
Perno de 3” (70)–4
Tuerca de la Rueda (13)–2

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PETL3013.7 R0505A